Pine Knoll Publications & Sabbath School Ministries
II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 12
19 de Junio de 2010

La nutrición en la Biblia

Dr. Jonathan Gallagher

Textos bíblicos: Génesis 1:26–30; 7:1, 2; 8:20; Levíticos 11; Deuteronomio 14; Proverbios 23:19–21; Hechos 10:1–28; Romanos 14:17; 1 Timoteo 4:1–5, 1 Corintios 10:31.

Citas

- La expectativa de vida aumentaría a pasos agigantados si los vegetales verdes tuviesen un aroma tan agradable como el del tocino. *Doug Larson*
- Los médicos siempre están trabajando para preservar nuestra salud y los cocineros para destruirla, pero estos últimos a menudo tienen mayor éxito. *Denis Diderot*
- Come cada comida como si fuera la última. *El gato Garfield*
- ¿Hay algo que no puedan hacer las donas? *Homero Simpson*
- Identifique la carne como lo que realmente es: el cadáver antibiótico –y pesticida– de un animal torturado. *Ingrid Newkirk*
- Nada beneficiará tanto la salud humana y aumentará las posibilidades de supervivencia en la tierra como la evolución hacia una dieta vegetariana. *Albert Einstein*
- No es posible lograr seguridad ambiental y desarrollo humano sin resolver los problemas básicos de salud y nutrición. *Gro H. Brundtland*

Preguntas

¿Por qué el debate sobre la dieta es tan importante en un contexto religioso? ¿De qué manera podemos llegar a abusar o aplicar mal los asuntos que tienen que ver con la dieta? ¿Cuál es el propósito de una nutrición adecuada? ¿Cómo se aplican las reglas del Antiguo Testamento a nuestros días? ¿Cuál es el mejor enfoque para tal discusión? ¿Cómo podemos tener un enfoque balanceado para los asuntos que tienen que ver con la dieta? ¿Qué piensa Dios de todo esto?

Para debatir

El plan original de nutrición en Génesis (1:26-30) consistía en una dieta basada en plantas, particularmente de semillas y frutas, con una verde vegetación para los animales.

Después del Diluvio, se permitió el consumo de carne (Génesis 7-9), con excepciones tal como aparecen en Levíticos 11 y Deuteronomio 14.

Comer demasiada carne y beber mucho vino se condena en Proverbios 23:19–21. La visión en Hechos 10 no tiene nada que ver con la dieta. Los tabúes previos sobre la dieta que se refieren a la "inmundicia" ya no se aplican más (Romanos 14:17; 1 Timoteo 4:1–5), ¡pero eso no quiere decir que todo lo que las personas comen es bueno y saludable! Nuestra dieta es totalmente para la Gloria de Dios (1 Corintios 10:31).

Comentario

Cuando se tratan asuntos como la dieta, siempre existe mucha discusión. Casi pareciera que estamos obsesionados por la dieta, y un rápido vistazo a la televisión y las revistas confirmarían esta observación. Hay más dietas disponibles que días de la semana, y se hacen todo tipo de exposiciones al respecto. Agregue a esto el componente "religioso" que hace que el consumo de algunos alimentos sea "una abominación" y obtendrás un gran campo para la controversia, incluso dentro de la iglesia.

¿Cuál es entonces el sentido de la dieta? ¡De seguro que es vivir bien y saludablemente! Las regulaciones que aparecen en el Antiguo Testamento proveían un punto de partida para un pueblo que necesitaba regulaciones estrictas para la dieta. Sin embargo, el concepto completo de que algo sea "inmundo" ya no aplica, ¡aunque nunca consideraríamos la posibilidad de consumir muchos de los elementos de la dieta que se mencionan allí! Las leyes del Antiguo Testamento tampoco son arbitrarias, se ha comprobado que tienen gran fundamento científico. Pero hoy día el énfasis debe estar en una vida *saludable*, no en la abstinencia por algún tabú. ¡El centro del debate está en lo que realmente es saludable!

Luego viene la pregunta de por qué. ¿Por qué queremos ser saludables? El Nuevo Testamento hace énfasis en la salud a fin de vivir para Dios. Queremos ser capaces de trabajar bien al hacer la voluntad del Señor. Esta no es una obsesión egoísta, sino un deseo de un mejor servicio al representar la verdad acerca de Dios. El bienestar basado en una buena alimentación hace parte de este testimonio, y se refleja en nuestros conceptos del carácter de Dios.

Si una vida sana primero llama la atención de las personas y luego las lleva a preguntar cuáles son las razones de ello, entonces eso es bueno ¡si damos las razones correctas de lo que hacemos! Si sólo es vivir por más tiempo, o ser capaces de hacer más cosas para satisfacer nuestros deseos egoístas, entonces estamos cayendo en una falsa propaganda... La salud física y la alimentación necesitan estar correlacionadas con la salud y la nutrición espiritual, a fin de que cualquier cosa que comamos y bebamos sea para la Gloria de Dios.

De manera que cuando hablamos a otros acerca de los buenos hábitos de salud y acerca de la dieta, debemos asegurarnos de que no estamos cayendo en la trampa de convertir al evangelio en comida y bebida, y hacer que la salvación esté condicionada a la reforma de la salud. Recibimos muchos beneficios de las sabias elecciones que hacemos en estas áreas, pero no hagamos de esto el centro de nuestro testimonio. Las buenas nuevas son acerca de Dios, no se tratan acerca de comer pan integral y abstenernos del whisky, aunque esta conducta sea buena. Porque al final, ninguna dieta garantizará que viviremos para siempre. Queremos una buena calidad de vida aquí y ahora, y una

© Recursos Escuela Sabática

dieta adecuada puede ser útil para ello y para asegurarnos de que nuestros cerebros funcionen bien, lo cual es importante para nuestra salud espiritual. Pero sólo Dios puede darnos vida eterna. Sólo Dios provee agua que nos garantiza que no tendremos sed jamás, y el pan que nos sostendrá por toda la eternidad.

Comentarios de Elena de White

- "Consígase el mejor cocinero, y no se limite el alimento a lo que está de acuerdo con el gusto de algunos que siguen rígidamente la reforma pro salud. Si a los pacientes se les da solamente este alimento, se disgustarán, porque resultará muy insípido... Es posible evitar la cocina complicada, y sin embargo hacer que los alimentos sean sabrosos... Hay una forma de combinar y preparar los alimentos que los hará no solamente sanos sino también nutritivos. Los que están a cargo de la cocina en nuestro sanatorio deben saber cómo hacer esto. El asunto debe tratarse desde el punto de vista bíblico. Existe la posibilidad de despojar al cuerpo de su debida nutrición. La preparación de los alimentos de la mejor manera posible debe llegar a ser una ciencia". [*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 340-41]

- "Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos. En los tejidos del cuerpo se realiza de continuo un proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos acarrea desgaste y éste debe ser reparado por el alimento. Cada órgano del cuerpo exige nutrición. El cerebro debe recibir la suya; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios. Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo; pero esta operación, que prosigue de continuo, suministra vida y fuerza a cada nervio, músculo y órgano". [*Conducción del niño*, p.355]

- "Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda manos pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal. ¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!" [*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 482]



Dr. Jonathan Gallagher

Traducción: *Shelly Barrios de Ávila* ©
RECURSOS ESCUELA SABATICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática